

Nutriólogas advierten sobre mala nutrición y aumento de obesidad en Jalisco

Realizarán un simposio sobre salud y nutrición en el marco del Día Mundial de la Alimentación, que se conmemora el 16 de octubre

En México, **la prevalencia de obesidad en personas adultas es de 37 por ciento**, aunque si se añade a quienes tienen algún nivel de sobrepeso, la cifra **supera el 70 por ciento** de la población adulta, afirmó la licenciada Silvia Preciado Olivares, nutrióloga adscrita al Hospital Civil de Oriente.

Al referir las estadísticas de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) a propósito del **Día Mundial de la Alimentación**, que se conmemora el 16 de octubre, la especialista señaló **en los últimos 23 años, la obesidad en este sector de la población aumentó en 78 por ciento**, principalmente en hombres, esto está relacionado **“al consumo elevado de bebidas calóricas industrializadas como refrescos**, bebidas alcohólicas y jugos industrializados”.

En conferencia de prensa, refirió que de 2020 a 2023, **37 por ciento de las niñas y niños en educación primaria registraron algún tipo de prevalencia de sobrepeso y obesidad**, mientras que entre adolescentes esta cifra es de 40 por ciento.

“Dos terceras partes de esta población escolar y adolescente **consume más del 10 por ciento de su energía diaria en azúcares**, rebasando la recomendación que nos arroja la Organización Mundial de la Salud (OMS). Entre escolares y adolescentes, el consumo de azúcares añadidos es muy alto, contribuyendo con **22 por ciento de su ingesta total diaria**. Sólo uno de cada cuatro escolares adolescentes cubre la recomendación de consumo de frutas y verduras”, aseguró.

La licenciada Karla Mabel Gutiérrez Velasco, Jefa del Servicio de Nutrición y Dietología del Antiguo Hospital Civil de Guadalajara “Fray Antonio Alcalde”, señaló que **hasta 2018 se estimaba que en Jalisco había 852 mil 900 niñas, niños y adolescentes con sobrepeso u obesidad**. En cuanto al consumo de alimentos no recomendables, **las bebidas no lácteas endulzadas son el grupo de mayor consumo**, afectando a 88.3 por ciento de la población preescolar y a 86.2 por ciento de la población escolar.

La mala alimentación y sus consecuencias se une a la falta de actividad física y sedentarismo que prevale en la entidad en donde **63.6 por ciento de la población entre 10 y 14 años pasa más de dos horas al día frente a la pantalla**, 88 por ciento de esta población no cumple con el tiempo recomendado de actividad física y sólo el 44.2 por ciento de la población adolescente cumple con la recomendación de actividad física de la OMS.

La maestra Claudia Elizabeth Granados Manzo, Jefa del Departamento Nutrición y Dietética del Nuevo Hospital Civil de Guadalajara “Dr. Juan I. Menchaca”, afirmó que cuanto a la alimentación hay **dos polos identificados por las y los nutriólogos** que tienen que ver con la malnutrición por **falta de acceso a la comida por los altos niveles de pobreza** y, por otro lado, el **sobrepeso por la ingesta de productos altamente calóricos**.

“Tenemos el polo el extremo que es la obesidad, que ya vimos que son los malos hábitos de alimentación, el consumo exagerado de azúcares saturadas, los ambientes obesogénicos, la inactividad física. **Tenemos que regresar a esa dieta de la milpa**, a esa esa que es nuestra cultura mexicana que son alimentos nutritivos de nuestro país”, explicó.

Señaló que la otra realidad de la alimentación es que **un sector de la población vive en pobreza y no tiene los recursos económicos necesarios para comprar alimentos de calidad**. En este sentido, las y los nutriólogos de los hospitales civiles realizan estrategias para educar a las personas del tipo de productos que pueden consumir sin gastar tanto.

“Podemos apoyar a orientar por grupos de alimentos, qué alimentos son a los que pudieran tener más acceso, por ejemplo, los frijoles, es una leguminosa de alto todo valor, tiene proteína y se vuelve de alto valor biológico cuando lo combinamos con un cereal, una tortilla.

Entonces, un taco de frijoles llega a cubrir un requerimiento proteico de buena calidad y no es de alto costo como un taco de carne”, dijo.

A propósito del Día de la Alimentación que tiene como lema **"Mano de la mano por unos alimentos y un futuro mejores"**, las y los especialistas de los Hospitales civiles llevarán a cabo el primer **Simposio "Nutrición, alimentación y salud"** en donde abordarán los diversos tipos de dietas saludables y recomendables para las diversas necesidades alimenticias de las personas.

La actividad tendrá lugar el **viernes 17 de octubre** en el auditorio mayor del Nuevo Hospital Civil de Guadalajara “Dr. Juan I. Menchaca”, de 9:00 a 13:00 horas. **La entrada es libre**.

Atentamente

“Piensa y Trabaja”

“1925-2025. Un Siglo de Pensar y Trabajar”

Guadalajara, Jalisco, 13 de octubre de 2025

Texto: Prensa UdeG

Fotografía: Marco Moisés Gómez Alcaraz

Etiquetas:

[Silvia Preciado Olivares](#) [1]

[Karla Mabel Gutiérrez Velasco](#) [2]

[Claudia Elizabeth Granados Manzo](#) [3]

URL Fuente: <https://comsoc.udg.mx/noticia/nutriologas-advierten-sobre-mala-nutricion-y-aumento-de-obesidad-en-jalisco>

Links

[1] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/silvia-preciado-olivares>

[2] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/karla-mabel-gutierrez-velasco>

[3] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/claudia-elizabeth-granados-manzo>